

WIC ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

- WIC သည် ဖြည့်စွက်အာဟာရ အစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး မိခင်များနှင့် ယဉ်ယူယ် သော ကလေးများ ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ရန် နှင့် ကျွန်းမာစွာ နေထိုင် နိုင်ရန် အထောက်အကူးပေါင်းသည်။

WIC သည် မည်သူတွေ အတွက်နည်း။

- ගියර්ඩ් හොඳු මාරුවා; ක්ලිටිග් ගෙළුවා; වු මාරුවා සිංහලුත් මැග්‍රාවෙස් මිග ගියර්ඩ් හොඳු ප්‍රී: වු අම්බ්‍රූ: වු මාරුවා
 - ක්ලිටිග් ලෙස් මාරුවා; ක්ලිටිග් අවක්‍රී 5 අම්බ්‍රූ: ගලදෙස් මාරුවා

သင်သည် WIC မှ ဘာကို ရရှိနိုင်သနည်း။

- နိုတိက်ကျေးခြင်း ပညာပေး နှင့် အထောက်အပဲ
 - အာဟာရ နှင့် ကျိုးမာရေး ပညာပေးသည် သင်နှင့် သင်၏ ကလေးများ ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ရန် နှင့် ကျိုးမာစေရန် ကူညီပေးသည်။
 - ဂိုယ်ပိုင်အမှတ်သညာပြုထားသော အာဟာရ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှု
 - သင်နှင့် သင်၏ မိသားစာတွက် အခြားကျိုးမာရေး အစီအစဉ်များသို့ ဖွဲ့ပြောင်းပေးခြင်း
 - သင်နှင့် သင်၏ကလေးများ ကျိုးမာစေရန်အတွက် အာဟာရ အစား အစာများ ဝယ်ယူရန် စစ်ဆေးခြင်း

ကျွန်ုပ် ဘာကို ယူဆောင်ရန် သို့မဟုတ် ချိန်းဆိုချက်
တစ်ခု အတွက် ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သနည်း။

၁၁၀ ချိန်းဆိုချက်တစ်ခုကို ကျွန်ုပ် ဘယ်လို ပြုလုပ်
င်သနည်း။

- သင်၏ ဒေသတွင်း WIC ထောက်ပံ့သူ သိမဟုတ် **1-800-TEL-LINK**
ကို ခေါ်ဆိုပါ။

/IC ချိန်းဆိုပျက်တစ်ခုမှာ ဘာဖြစ်ပျက်သနည်း။

- သင်သည် ကျွန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် လေ့လာလိမ့်မည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် သင်နှင့် သင်အောက်လေးများအတွက် ကျွန်းမာသော စားသောက်မှ အကြောင်းကို အကြော်လုပ် နှင့် ယူဆချက်များ ပေးလိမ့်မည်။ သင်သည် အာဟာရ သို့မဟုတ် နှစ်တိုက်ကျွေးမြင်း သင်တန်းအတွက် အခြား သော WIC ပါဝင်သူများကို ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

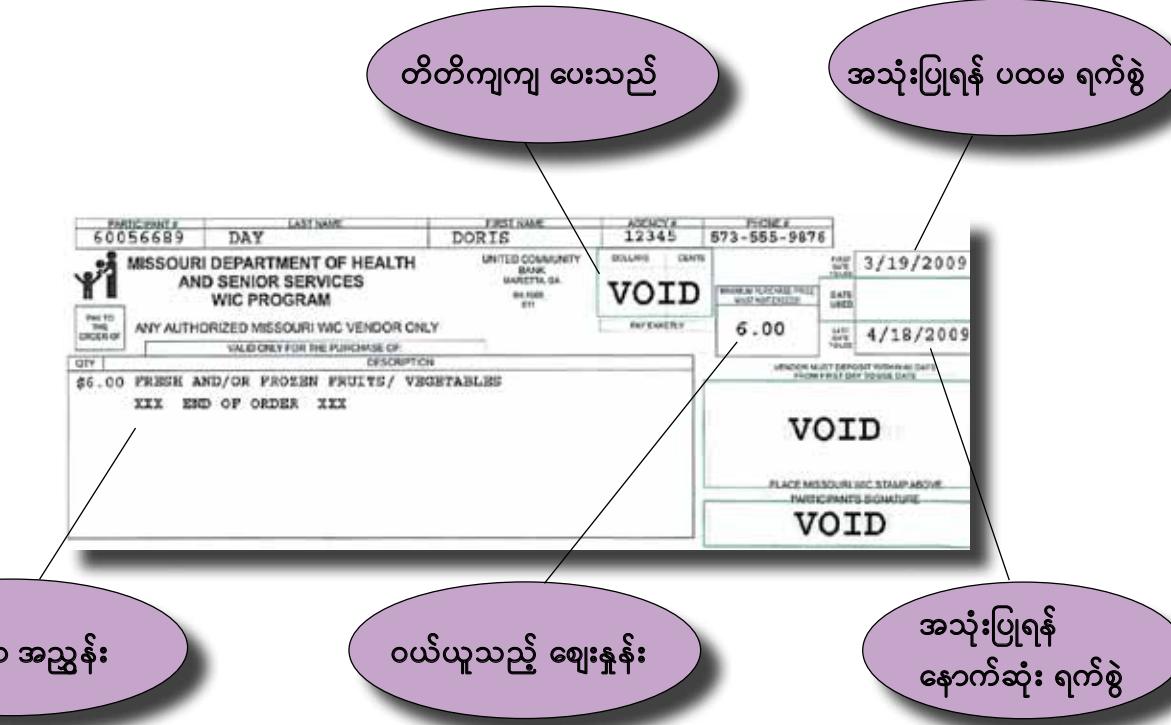
- သင်သည် WIC ဝင်ငွေ လစ်းညွှန်ချက်များနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ စန်းစားမှု တစ်ခုကို တွေ့ဆုံးရမည်။

- သင်နှင့် သင့်ကလေးသည် WIC ဝင်ငွေ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အာဟာရ ဆိုင်ရာ စွဲနှားမှုတဲ့ခုကို တွေ့ဖိုသည်ထဲ အထိ WIC ဘွင် နေဖိုင်သည်။
အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ရှုပါက၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် တစ်ချိန်လုံး အတွင်း WIC ဘွင် နေဖိုင်သည်။

သင်သည် သင်၏ကလေးကို နှီးဘယ်လောက်တိုက်ကျေးခြင်းကို မူတည်၍ သင်သည် WIC ဘွင် သင်၏ ကလေးအသက် ၁၂ လ ရှိသည့် တိုင်အောင် နေထိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် နှီးမှတိုက်ကျေးပါက WIC ဘွင် မြောက်လ ကြာ အောင်နေထိုင် နိုင်သည်။

သင်၏ကလေးသည် WIC ဘွင် သူ၏ သို့မဟုတ် သူမ၏ အာဟာရ ပြဿနာ တိုးတက်သည် အထိနေထိုင်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် သင်၏ ကလေး ငါးနှစ်မြောက် မေးနေထိုင်အောင်၊ ပထမ ဘာပဲလာလာ နေထိုင်နိုင်သည်။



WIC ချက်လက်မှတ် တစ်ခကို ကျွန်ုပ် ဘယ်လို အသုံးပြုသနည်း။

- သင် ဈေးဝယ်မထွက်မီ သင် အသုံးပြုနေသော ချက်လက်မှတ်များကို ဆုတ်ဖြူ ထိုက်ပါ။
 - သင်၏ ချက်လက်မှတ်များတွင် ရက်စွဲများကို စစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ သင် သည် တစ်လစာ ချက်လက်မှတ်များကိုပိုပါက မှန်ကန်သော ချက်လက် မှတ် အစုံများကို အသုံးပြုရန် သေချာပါ၏။
 - သင်သည် သင်၏ ချက်လက်မှတ်များကို အသုံးပြုရန် ပထမရက်စွဲ တွင် အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် ပထမရက်စွဲ ပြီးနောက် အသုံးပြုရန် သေချာပါ၏။
 - သင်သည် သင်၏ ချက်လက်မှတ်များကို အသုံးပြုရန် နောက်ဆုံးရက်စွဲ တွင် အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးရက်စွဲ မတိုင်စီ အသုံးပြုရန် သေချာပါ၏။
 - သင်၏ ချက်လက်မှတ်တွင် စာရင်းပြုစုထားသော တံပါပ်များနှင့် အစား အစာများ၏ အနီးအရသာများကို ဝယ်ယူရန် WIC အတည်ပြုထားသော အစားအစာစာရင်းကို သုံးပါ။
 - သင်၏ ချက်လက်မှတ်မှ အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်ရန် သေချာပါ၏။
 - သင်ဝယ်ယူနေသော အခြားအစားအစာများမှ WIC အစားအစာများကို ခွဲခြားပါ။ ဤ အစိအစဉ်တွင် သူတို့ကို ထွက်ခွာမည့် ကောင်တာတွင် နေရာချုပါ-
 1. လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 2. အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 3. အခြား WIC အစားအစာများ အားလုံး - WIC ချက်လက်မှတ် အသုံးပြုနေကြောင်း ငွေကိုင်ကို ပြောပါ။
 - သင်၏ WIC ID အခန်းကို ငွေကိုင်ကို ပြုပါ။
 - ငွေကိုင်မှ ဝယ်ယူသည့် ဈေးနှင့် ထည့်သွင်းပြီးသောအခါ သင်၏ ချက်လက်မှတ်များကို လက်မှတ်ထိုးပါ။
 - ငွေကိုင်မှ တိဂုံသော “ငွေပေးချေမှု ပမာဏ”နှင့် ရက်စွဲကို မဖြည့်သွင်းမီ WIC လက်မှတ်ကို မည်သည့်အခါမျှ လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။
 - ငွေကိုင်သည် သင်၏ လက်မှတ်ကို သင်၏ WIC ID အခန်းမှ လက်မှတ် နှင့် ယဉ်းကွဲလိမ့်မည့်။

Missouri (မြစ်ဆိပ်)

ବାହାର ଅନ୍ତିମଦ୍ୱାରା

ମିଳନାର୍ଥୀଙ୍କ ଚିତ୍ରପତ୍ର

ကလေးများ ကောင်းမွန်စွာ

တားသောက်ရန် နှင့်

ကျော်းမာရွာ နေထိုင်ခိုင်ရန်

အပေါက်အကူပေးသည်။

WIC မှ ကြိုဆိုပါသည်!

သင်သည် သင်နှင့် သင့်ကလေးများ ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ရန် နှင့်
ကျိုးမာစွာ နေထိုင်ရန် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်သူမျှ လုပ်နေဖိုသည်။
WIC ဝန်ထမ်းများသည် သင့်မှာရှိသော မည်သည့် မေးခွန်းများကို မဆို
ဖြေဆိုရန် သင့်ကိုကုည်ရန် သည်မှာ ရှိကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်အတွက် WIC အစီအစဉ်ကို ကူညီရန် ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

- သင်၏ WIC ချိန်းဆိုချက်များကို ထိန်းသိမ်းပါ။ ချိန်းဆိုချက်တစ်ခု ကို
သင် မထိန်းသိမ်းနိုင်လျှင် သင်၏ WIC ရုံးသို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။
WIC ဝန်ထမ်းများသည် သင်၏ ချိန်းဆိုချက် အချိန် တွင် သင့်ကို
တွေ့ရန် ဖြေးစား၍ လုပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးပြု၍ အချိန်မှန်ရှင်
ကြိုးစားပါ။
- WIC ဝန်ထမ်းများက သင်၏ ချိန်းဆိုမှုကို မေတ္တာရပ်ခံသော
သတင်းအချက်အလက်အားလုံးကို ယူလာရန် သေချာပါစေ။
- သင်၏ WIC ID အခန်းကို သင်၏ WIC ချိန်းဆိုချက်သို့ ယူလာရန်
သေချာပါစေ။
- စတုးဆိုသို့ သင်နှင့်အတူ သင်၏ WIC ID အခန်း၊ WIC
အတည်ပြုထားသော အစားအစာစာရင်းနှင့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီး
ဟင်းရွက် ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်ကို ယူလာရန် သေချာပါစေ။
- သင်၏ ချက်လက်မှတ်တွင် ပုံနိုင်ထားသော WIC အတည်ပြု
ထားသော အစားအစာ ပမာဏများကို ဝယ်ယူပါ။ WIC အစား
အစာများသည် WIC ပါဝင်သူ အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ စတုး
ဆိုင်သို့ ပြန်သွင်းခြင်း၊ အလကား ပေးပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံ
တစ်ယောက်သို့ ရောင်းခြင်းများကို ခွင့်မပြုပါ။
- သင်၏ အမည်၊ လိပ်စာ သို့မဟုတ်ဖုန်းနံပါတ် များ၏ မည်သည့်
ပြောင်းလဲမှုမျိုးကိုမဆို WIC ဝန်ထမ်းသို့ ပြောပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် တည်နေရာ အသစ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့လွှဲ
WIC ရုံးသို့ အကြောင်းကြားပါ

နီမူနာ အစားအစာ အထုပ်များ



6-11 လ အထိ နှိုးအပြည့်အား လတိကိုကျေးသာ နို့စို့ကလေးများ



6-11 လ အထိ နှိုးအပြည့်အား လတိကိုကျေးသာ နို့စို့ကလေးများ



12 - 23 လ ကလေးများ



24 - 59 လ ကလေးများ



ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် တစ်စီတ်တစ်ပိုင်း နှို့တိကိုကျေးသာ အမျိုးသမီးများ၏
၏ နို့စို့ကလေးများသည် တစ်စီတ်တစ်ပိုင်း နှို့တိကိုကျေးသာ နို့စို့ကလေးများအတွက်
ခွင့်ပြုထားသော ဖော်မျှုံးလာ၏အများဆုံး ပမာဏအောက် လက်ခံရရှိသည်။



နှိုးအပြည့်အား လတိကိုကျေးသာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် သွေးသား တစ်ခုထက် ပို့သော
နှင့် တစ်စီတ်တစ်ပိုင်း နှို့တိကိုကျေးသာ ပေါင်းစုံ နို့စို့ကလေးများ။

WIC အစားအစာများ မှ အာဟာရဓာတ်များ

အာဟာရဓာတ်	WIC အစားအစာ အရင်းအမြစ်	တိုအရာသည် မည်သည်ကို ပြုလုပ်သနည်း
သံစာတ်	ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ ပဲတော်များ၊ ပဲနှီးကလေးများ၊ ကြော်ဥမ္မား၊ ပေါင်မှန် များ၊ သွေးနှီးဆဲလ်များ၊ ကောင်းမွန်စော်ရန် ကူညီပြုလုပ်ပေးသည် လုံတို့များ၊ ပြောင်းမွန် ပြုလုပ်ထုတ်ထားသော မက်ဆိုကို ချပါတ်များ၊ ငါးစည်သွားသူး၊ နှို့စို့ကလေး အစားအစာ အသားများ	

Calcium (ကယ်(လ်)သီယံ)	သံစာတ်	သန်စာသော သွားနှင့် အရှိုးများ တည်ဆောက်ရန် ကူညီပြုလုပ်ပေးသည်- ဖြောက်သားများ အလုပ်လုပ်ရန် ကူညီပြုလုပ်

မိတာမင် A	သံစာတ်	မှတ်စီး၊ အသားအစာ အရှိုးများ တည်ဆောက်ရန် ကူညီပြုလုပ်ပေးသည်

မိတာမင် C	သံစာတ်	ရောက် သံပရာရုံးမှုပ် သစ်ရှုံး၊ မျှော်ရည်များ၊ နှို့စို့ကလေး အစားအစာ သန်စာသော သွားနှင့် အရှိုးများ တည်ဆောက်ရန် ကူညီပြုလုပ်ပေးသည်

မိတာမင် D	သံစာတ်	အီးများ နှင့် သွားနှင့် အရှိုးများ တည်ဆောက်ရန် ကူညီပြုလုပ်ပေးသည်

Folate (ဖြိုလိတ်)	သံစာတ်	သွောက် သံပရာရုံး၊ ကြော်ဥမ္မား၊ ပေါင်မှန် များ၊ လုံတို့များ၊ ပြောင်းမွန် ပြုလုပ်ထုတ်ထားသော မက်ဆိုကို ချပါတ်များ၊ ခွဲ့မျှော်ခြင်းကို ရှိနိုင်ရန် ကူညီပြုလုပ်ပေးသည်

Protein (ပရိတ်နှု)	သံစာတ်	ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆဲလ်များ၊ ပြုပြင်မြင်း၊ ထိန်းသီမံးမြင်း၊ နှို့စို့တို့များ တည်ဆောက်ရန် ကူညီပြုလုပ်ပေးသည်

Zinc (ဒင်) သွော	သံစာတ်	ပဲတော်များ၊ ပဲများ၊ ပဲနှီးကလေးများ၊ ပဲမြဲ့ ထောပတ်၊ တို့ဟူး၊ ပဲန